

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ① 小寒い日々の鍋の楽しみ+ごはんのおいしい演出

カキのみぞれ鍋

もうすぐ12月ですね。寒くなってきたので旬の食材のカキを使って、身体をあたためるお料理をつくりましょう。

カキ・大根・水菜・春菊・豆腐・生しいたけ・揚げたお餅も入ってボリュームもUP！見た目も豪華です。



材料（4人分）

● ○ ————
カキ・・・300～400g
大根・・・おろして2～3カップ
（鬼おろしとブレンドで） ●
水菜・・・1/2把 ○
春菊・・・1/2把
木綿豆腐・・・1/2丁
生しいたけ・・・4枚
餅・・・2切れ
○ だしこんぶ・・・10cmくらい
● （濡れぶきんで拭いておく）
だし・・・適量（鰹節でダシをとる）
ゆずコショウ

ポン酢・・・適量
揚げ油・・・餅が揚がる分量



1

ダシをとっておく

800ccのダシ汁をとろうとすると、1000ccの水を用意する。
鍋に水と昆布を入れて30分ほどおく。
熱して沸騰したら、鰹節を入れて40秒～1分で取り出しておく。



2

各材料を切りそろえて下準備

カキは塩+かたくり粉を少々まぶしてザルに入れ、振り洗いする。洗った後は、必ずお皿にとり、うまみが逃げないようにする。
水菜・春菊は各5cmぐらいに切る。
豆腐は3～5cmぐらいに切る。
生しいたけは十文字に飾り包丁を入れる。



お餅は4～6等分に切る。
大根をおろす

Point !

2種類のおろし器で食感が
倍増！



お餅を揚げる

3

180 でぷっくりするまで
お餅を揚げる。

Point !

最新のガスコンロなら、自動温度
調節機能付なのでとっても便利！
揚げたお餅を入れると、お鍋に
コクが増すのでおいしい。



お餅以外の材料をお鍋に並べる

4

浅めのお鍋に昆布を敷き、
おろした大根を全部敷くように
入れて、お餅以外の材料を
きれいに並べ入れる。
そこへ、ダシを注ぎ入れ、
ふたをして火にかける。



ポン酢でいただく

5

ポン酢をそれぞれの小鉢に
用意しておき、ダシごと
取り分けて、お餅も加える。
好みでゆずコショウを入れて
食べる。





土鍋で炊くごはん

～ごはんのおいしい演出～

材料 (4人分)

- 米・・・3合
- 水・・・3カップ



1合 = 180cc
1カップ = 200cc



180ccのカップ
すりきり1杯が1合です。



お米3合と水3カップを
土鍋に入れます。



キッチンタイマーで時間をはかって
おきましょう。

(土鍋の大きさや火力によって時間はちがいます。)